

”Sagan om Friskis & Svettis”

Bakgrunden, filosofin, idéerna, framtiden och visionerna

Texten nedan är valda delar ur boken ”Friskis & Svettis Motionsbok” (1984) som inleds med en intervju av Johan Holmsäter 1983. ”Sagan” har kompletterats med Johans egna senare reflektioner.

Hur minns du din egen skolgymnastik? (1983)

Som ganska kul, när jag fick lira boll, springa och röra mig av egen fri vilja. Skeppsbrott var kul, men brännboll alldeles för passivt. Och när jag var tvungen att stå på led och kommenderades att hoppa över plintar så protesterade jag.

Vad gjorde du innan din tillvaro började kring Friskis & Svettis? (1983)

Jobbade som jympalärare, reseledare, basade för seglarläger och tog hand om ungdomar, reste mycket och var nyfiken på nya kulturer och miljöer. Samtidigt sysslade jag med olika idrotter, t.ex. modern femkamp på elitnivå, bollsporter och löpning. Jag levde ett busigt och utåtriktat liv och ville bli både jympalärare, arkitekt, läkare, journalist och beteendevetare.

Jag hann med flera år som jympalärare både i Sverige och i Schweiz med elever i alla åldrar. Fortsatte sedan som ansvarig idrottslärare för Stockholms högskolor och Universitet med sina 55 000 studerande vid mitten av 70-talet. Där fick jag nytta av mina arkitektkunskaper när jag tog initiativet till att bygga en motionsanläggning som senare kom att stå färdig som Frescatihallen. Detsamma gällde det som idag är Nationalparken över Norra Djurgården med Brunnsviken mm, som jag faktiskt var initiativtagare till tillsammans med Djurgårdsförvaltningens intendent Åke Lindhe. Alla Friskisanläggningar som utvecklades och byggdes de fem första åren har jag tillsammans med en engagerad omgivning också varit initiativtagare och designer av.

Vad födde tanken med Friskis & Svettis? (1983)

Ja, det var en hel del som bidrog. Bl.a. att jag vid ett tillfälle på tidigt 70-tal skadat en fot, några år senare allvarligt min rygg och jag blev sur på att jag egentligen inte vid något tillfälle fick några riktiga svar från sjukvården på vad man skulle kunna göra åt det. Svaret att vila hjälpte inte i längden och jag upptäckte att jag kunde mer om min egen kropps läkförmåga än sjukvården. Våra synsätt stämde helt enkelt inte överens med varandra! Jag hade också tidigare jobbat som sjukgymnastassistent och fått en inblick i den världen. Sjukvårdens synsätt att leta sjukdomar och att bara bota människor utan att på något sätt hjälpa dem vidare till självhjälp innebar att jag såg en brist som jag ville avhjälpa. Inte minst hade jag även sett den välorganiserade massgymnastiken på Högskolan i Zürich där jag studerade Sportmedicin och Turnen und Sport. Kort sagt så ledde allt detta till, att jag ville få flera världar att möta varandra och förenas; samla människor med olika kunskap och erfarenheter under ett tak, antingen de var sjuka eller friska, och utveckla nya former för hälsa och välbefinnande.

När och hur startade föreningen? (1983)

Friskis & Svettis har sin grundläggande historia från min tid som ansvarig idrottslärare för Stockholms Universitetet och högskolor. Mina tre år, 1975-78 som idrottslärare för högskolorna fick en explosionsartad utveckling för studentidrotten. Verksamheten växte över alla breddar. Jag var oerfaren, gränslös och nyfiken. Allt började med att jag hösten 1974 blev som inhyrd motionsledare

för SSIF:s del in på GIH och startade en mixad jympa för killar och tjejer på sena fredagar. Till första passet kom förvånansvärt bara en deltagare. En kille.

Vi körde gemensamt ett intensivpass med följden att han som enda deltagare blev entusiasmerad och lovade ta med några kompisar till kommande fredag. Jag tog dessutom med mig mina elever från högstadiet och gymnasiet på Gångsätraskolan på Lidingö där jag jobbade. Två månader senare sprängdes alla lokalgränser. Med ett omklädningsrum och ett duschrum trängdes mer än 100 personer samtidigt. Där skapades det fria kulturmönstret. Tre år senare deltog mer än 3 000 personer i verksamheten som också spred sig som en löpeld till andra högskolor. Jympakonceptet var välutvecklat och kompletterades med en motionspoliklinik som jag drev tillsammans med en läkare och sjuksköterska. Jag slussade fysiskt inaktiva och ofta överviktiga studenter, inte alltför sällan även vuxenstuderande med familjer, vidare in i en kedja av aktiviteter där de etablerade nya livsstilsvanor. Kort och gott motion på recept dvs. långt före den nya s.k. Fyss som idag åter är aktuell. 1978 stängde GIH sina lokaler för ombyggnad och renovering och jag såg att mina idéer inte hade sin plats i en studentidrottsrörelse. Detta blev startskottet till att jag formulerade hela filosofin bakom Friskis & Svettis!

Jag samlade våren 1978 en engagerad skara människor som deltagit i studentjympan. Flera var nu förvärvsarbetande och denna grupp utgjorde Friskis första styrelse. Personer som med kreativitet, entusiasm och ett ousinligt engagemang kastade sig in och deltog i förverkligandet av min idé och vision. De hade deltagit i den studentdemonstration som jag själv organiserade den 26 april 1978 genom Stockholms gator med en avslutande "jympahappening". Denna samling med närmare tusen personer på Sergels Torgs Plattan framför dåvarande Riksdagshuset rönste stor medial uppmärksamhet och mina idéer var kommunicerade. Vi skaffade omgående lokaler, försäljningskanaler mm och drog igång.

Hösten 1978 hade jag det första motionspasset på Salénhuset. Det kom bara en person på första passet, Valter Axelsson, som senare kom att bli en av de största och viktigaste förgrundsgestalterna i Friskis & Svettis historia. Vi hade första terminen 32 veckopass, var 9 ledare, och själv ledde jag 12 intensivpass varje vecka.

Hur kom namnet till? (2006)

Namnet Friskis och Svettis har en egen historia. Mitt aktiva sätt att leva och uppträda i Schweiz gav mig namnet "Svettis". Under mina år inom studentidrotten utvecklade jag tanken om en brygga mellan det sjuka och friska som skulle tjäna som en sluss för människor att av egen kraft kunna klättra i en kedja av aktiviteter, från det sjuka in i det friska. Därav följde namnet Friskis & Svettis som kom till över ett frukostbord med en dåvarande flickvän.

Vem äger föreningen? (1983)

Det är medlemmarna som regelbundet går och jympar som äger den. Vi har hela den tid vi funnits burit verksamheten av egen kraft, i stort sett utan samhällsbidrag. Vi är i Sverige så bortskämda med att allt ska vara gratis, i synnerhet när det gäller motion o d. Men det är bara en fasad, eftersom vi aldrig får reda på vad det egentligen kostar.

Varför blev det förening istället för bolag? (1983)

Enkelt. 1970-talet präglades av idealism och kommersialism och egenintressen var fult. Jag var ung och brann för en idé om att förändra världen. Hade inga barn och familj och bara ansvar för mig själv. Det låg rätt i tiden att starta förening men inte bolag. Ett bolag vore dock det rätta för att i framtiden kunna tillvara ta externa intressen, som skulle vara av godo för att säkerställa F& S utveckling, inte minst i ett större samhällsperspektiv.

Hur ser utvecklingen ut sedan dess? (1983)

Den har varit explosionsartad. Första terminen 1 500 deltagare, andra 2 200, tredje 2 800 och vid årsskiftet 1982-83 när jag i praktiken lämnade Stockholmsföreningen var det 11 000 medlemmar och konceptet var helt klart. Sedan dess har det varit kosmetiska förändringar.

Du menar alltså att det inte ens skulle vara önskvärt att det vore gratis att gå på Friskis & Svettis? (1983)

Nej, för då skulle säkerligen inte deltagarna komma till oss i samma utsträckning. Jag tror de kommer till oss just för att de tar ansvar för sig själva. Deltagarna har betalat någonting (runt 200 kr per termin år 1983 för ett allkort), de vill ha någonting och de kräver service. Betalar man för något vill man också ha valuta för pengarna.

När öppnar ni på kontinenten då (1983)?

Vi har faktiskt redan öppnat i Norge och det dröjer nog inte så länge innan vi finns i Finland också. Det har t.o.m. funnits de som frågat om vi inte skall dra igång i London, Singapore, Tyskland och på andra ställen. Då säger jag att det inte är vi som sätter igång, utan det är alltid ett antal människor på den orten som tar initiativet till sådant. Och sedan hjälper vi till med den nödvändiga utbildningen. Även om det skulle handla om att öppna i Kina. Så har fö hela Friskis & Svettis utveckling sett ut; den har byggts på enskilda initiativ där människor fått fria händer att utveckla idéerna och även tillåtits att misslyckas. Vår uppgift har varit att stödja, stimulera och motivera dem att fortsätta. De har inte ställt upp för pengar, utan arbetat ideellt för att de trots på idén. Vår organisation bygger till stora delar på handlingsfrihet och initiativkraft. Vi vill inte ha patentlösningar och låsa oss för alla framtid.

Om man vill bli motionsledare hos er, vilka dokumenterade kunskaper och färdigheter måste man i så fall ha? (1983)

Framförallt kräver vi ett brinnande engagemang och en entusiasm som man kan förmedla till andra. Resten idén, filosofin, fysiologin, anatomin, rörelser och musiken tror vi att vi kan lära ut. Det är min uppgift och kanske det roligaste som finns. Att se människor komma in, växa och utvecklas och se vad de kan sprida till alla andra. Samtidigt som de själva växer så växer deltagarna och inte minst jag, för även jag lär mig i den interaktionen massor.

Så en etta i gymnastik innebär inget hinder? (1983)

Vi har haft människor som varit befriade från skolgymnastiken och blivit alldeles utmärkta jympaledare och idag instruerar hundratals människor på våra golv. Och det är en brokig skara; tjänstemän, sekreterare, vårdpersonal, tekniker, lastbilschaufförer, bönder, läkare, gymnastiklärare etc.

Om någon för fem år sedan hade sagt att ni skulle få tiotusentals människor att jympa, hade du då betraktat det som en utopi? (1983)

Nej, faktiskt inte. Men jag hade från början tänkt mig att Friskis & Svettis skulle bli en referensmodell, där andra skulle hämta inspiration. Längre än så orkade och vågade jag inte tänka och sikta även om jag var ganska säker på att den skulle växa vidare. Min horisont sträckte sig bara 5 år fram i tiden, och då skulle den stå klar att reproduceras, vilket jag inte hade några som helst tankar på att behöva ta ansvar för. Nu är det dock verklighet.

Rider Friskis & Svettis på en flodvåg som kommer att ebba ut (1983)?

Det är absolut ingen modefluga. Men, vi rider på en våg så till vida att samhället idag är rörelsefientligt och inte ger människor möjlighet att få utlopp för behovet att röra sig. Just därför har vi träffat mitt i prick. Men, hade vi kommit för 40 år sedan hade det nog varit värre, eftersom man då rörde sig betydligt mera till vardags.

De rörelser som era program är uppbyggda av, är det nya rörelser eller har ni gjort om dom som redan finns? (1983)

Eftersom jag själv en gång hade problem med ryggen, och hade en grundlig utbildning i anatomi och fysiologi och rörelselära, d.v.s. biomekanik med mig i bagaget från mina sportmedicinska studier i Zürich, så tvingades jag utveckla ett koncept med en källkod. Den är jämförbar med den källkod som alla Windowsprogram bygger på, d.v.s. 1.0, 2.0 osv. Helt enkelt började jag titta på utbudet av rörelser, analyserade dem efter deras anatomiska, funktionella och existentiella förutsättningar. Jag

skapade ett rörelseförråd som skulle skona min egen rygg, vara skonsam för andras och framförallt stimuleras till att genomföra. Därför använde jag mig av musik enligt en kurva som på samma sätt skulle stimulera alla till att röra sig. Nyttan programmerade jag genom att studera intervallprinciper och sätta samman rörelser och musik efter en speciell kurva som vi kallar intensitetskurvan. Den är nedbrytbar och kan omformas efter alla olika målgruppers behov och förutsättningar. Under mina år som idrottslärare för studentidrottsrörelsen vid Stockholms högskolor hann jag prova ut den i verkligheten och få den verifierad vetenskapligt.

Alla ledares program runt om i vårt avlånga land bygger på denna intensitetskurva, som är standardiserad, men tillåter dem att välja egna rörelser och musik efter den kunskap jag givit dem. Det här märker du inte av som motionär, eftersom varje ledare skapar sitt eget program med sin profil. Men, som sagt i basen skall det alltid finnas anatomiskt och fysiologiskt riktiga rörelser som känns naturliga, enkla och självklara. Därefter adderar ledaren bara sin egen kreativitet. Det handlar i stor utsträckning om att förstå musikens betydelse och bli lyhörd för karaktären hos olika typer av musik och rörelser. Inte minst där tror jag det går en skiljelinje mellan Friskis & Svettis och annan gymnastik.

Så den verkliga orsaken till Friskis & Svettis framgång är alltså en kombination av samhällets problem och dina ryggproblem? (1983)

Ja, det skulle man kanske kunna säga. Jag ville se till att människor mådde bra. Jag ville se stimulerade människor runt omkring mig som inte hade ont i ryggen och som samtidigt hade roligt. Men, det viktiga är ju vad som händer sedan; utan alla duktiga människor som för idén vidare och hjälper till att utveckla den på olika sätt, hade vi inte varit där vi är i dag eller där vi kommer att vara i morgon.

Jag tror att det flexibla tidssystemet är en nog så viktig förklaring till framgången. Att man lyckats skapa ett slags snabbköp för motion. (1983)

Det är naturligtvis inte oväsentligt. Min och min omgivnings målsättning har varit att när man är sugen på motion, ska man tämligen omgående kunna tillfredsställa det behovet. Vi har en strategi att det skall vara lättillgängligt i tid och rum och enkelt och kul att delta. Det skall med andra ord passa alla oavsett om de har tid i anslutning till jobbet eller hemma, eller i anslutning till lunchen, morgonen eller efter arbetsdagens slut.

Människor vill idag inte binda upp sig för en eller flera stående tider i veckan. Många reser eller har olika arbetstider osv. Det flexibla tidssystemet har bidragit till att vi kunnat intressera nya målgrupper. För mig som konstruerat det har jag alltid samma lilla helvete att det skall passa ledare, motionärer fastighetsägare osv. Ett stort problem är lokalfrågorna. Vi har inte kunnat lösa dem fullt ut, men vi håller på att finna ut och utveckla former för hur vi ska säkerställa expansionen med tak över huvudet.

Ni har alltså konkreta problem att få tag i tillräckligt med lokaler? (1983)

Vad det gäller utveckling och expansion så är den enbart begränsad av möjligheterna att skaffa vettiga lokaler.

Inte utav pengar? (1983)

Inte utav pengar för det kan vi skapa genom att deltagarna är beredda att betala en slant för det vi erbjuder. 200 kr per termin för ett allkort är inga stora summor. Finansieringen klarar vi själva. 97 % av vår omsättning 1983 kommer från resurser som vi genererat på egen hand. Endast 3 % är bidrag av något slag. Vi startade t.ex. föreningen med en checkkredit om 10.000 kr som tillgång, men vi utnyttjade den aldrig.

Vad man aldrig får glömma i den här typen av formella prestationer av verksamheten, är den grund på vilken allt vi gör vilar. Motorn som driver oss framåt och svarar för kraften. Det är det ideella engagemanget. Många hundra motionsledare, joggingledare och motionsvärdar lägger varje vecka ner åtskilliga timmar inom Friskis & Svettis. Driftsgrupper som sköter lokaler oavlönat på kvällstid. De som ser till att skivor köps in och katalogiseras. De som följer upp färdigutbildade ledare och stödjer

och pekar på förbättringar. De som på helger och semestrar arrangerar friluftaktiviteter för medlemmar med gemensamma intressen osv.

Det måste vara en unik sits (1983)?

Det är en unik sits.

Vad är det då som gör att 700 personer trängs och jympar i Råambshovsparken en sommarkväll (1983)?

Det är enkelt att ta sig dit, det är enkelt att vara med, det ligger nära där folk bor och arbetar. Och framförallt smittar glädjen hos människor snabbt och då blir det inte bara 100 eller 200, då blir det 500 och till slut närmare 1000 personer på många pass.

Det blir alltså roligare ju fler man är (1983)?

Nej, det tror jag inte. Men det gör att man slipper känna sig utpekad och uppmärksammad. Det är kravlöst och man kan känna sig som en i mängden och få göra på sitt eget lilla vis. Och det är fullt acceptabelt att göra fel.

Det finns förmodligen de som tycker att det här är gymnastik som den alltid sett ut. Bara ackompanjerad av 80-talets musik (1983)?

Rörelse till musik har alltid funnits i flera tusen år. Vad vi försökt göra är att verkligen anpassa rörelserna till musiken och inte omvänt, samt att bygga upp ett system av rörelser att välja mellan. Vi har därefter anpassat rörelserna till olika nivåer beroende på deltagarnas kondition och ambition. Därefter har vi ansträngt oss för att minimera felmöjligheterna på rörelserna, eller rättare sagt, en rörelse ska kunna göras fel utan att det är skadligt. Och det ska inte vara så svårt, att man måste vara elitgymnast för att kunna göra dem rätt. Allt det här sammantaget tror jag gör att motionärerna upplever våra rörelser som så enkla och självklara, att det inte spelar någon roll, om man gör en smula annorlunda än grannen. Däremot ser vi gärna att man tar lite kontakt med grannen till höger och till vänster. Lika viktigt som själva jympan är att skapa kontaktytor människor emellan.

Men när det gäller gymnastik är Friskis & Svettis en smärre revolution? (1983)

Ja, faktiskt. Om man tittar tillbaka så talade redan Ling på 1800-talet om en samverkan mellan friskgymnastik och sjukgymnastik. Där var han en visionär, men hans idéer har kommit bort i hanteringen. Vi vill precis som han nå rätt man på rätt plats dvs. alltifrån sjukvårdens rörelsehindrade människor till dem som är friska men passiviserade och enkelt skulle kunna börja röra sig. Det måste då vara roligt i stort sett redan från första gången. Det behöver inte heller vara tråkigt att gå på ryggräning eller nackgymnastik.

Jag kan tänka mig att man stöter sig med en hel del, om man säger att det inte hänt någonting från 1840 fram till nu. (1983)

Även om det tagits många initiativ, är det ett faktum att det hela aldrig samordnats på ett sådant sätt att man nått ut stort och brett. Statistiken talar sitt eget tydliga språk; 90 % av det svenska folket är positiva till att röra på sig, men bara 15 % gör det. Då måste det ha blivit något fel på vägen...??

Om vi återvänder till friskgymnastiken och sjukgymnastiken. Hur arbetar ni där (1983)?

I vårt namn Friskis & Svettis, är det &:et som är det viktigaste. Vi försöker skapa en ny sektor som vi är övertygade om saknas idag. Friskvård innebär att vårda de redan friska, varför vi hellre talar om friskträning. Det innebär då att få de sjuka mindre sjuka, eller rent av friska, och att få de friska att må ännu bättre. I båda fallen är det avgörande att det man gör upplevs som lustbetonat. Inom Friskis-sektionen har vi redan etablerat samarbete med sjukvården och främst med företagshälsovården. Människor som tidigare hade ryggbesvär gick ofta på rygg- och nackskola 10 gånger och fick sedan en lapp med namn och adress på en idrottsförening där de skulle fortsätta att träna. Men, de klarade förmodligen inte den höga tröskel det innebar att ta sig dit. Hos oss skickar sjukgymnasterna dem direkt till rätt grupp och slussar in dem i denna anpassade form av jympan, eventuellt tar de själva hand

om dem i vattenjympan. En dröm jag har är att kunna samla denna sluss mellan sjuka och friska under ett tak. Ett eget Friskishus erkänt av alla!!

Det betyder att Friskis & Svettis inte är färdigt? (1983)

Nej, vi står bara i början av något. Vi söker oss fram och lär oss hela tiden. Inte minst av våra misstag.

Var står ni 1994? (1983)

1994 finns Friskis & Svettis över hela landet. Vi har också etablerat en ordentlig kontakt på många olika områden i samhället, kanske i synnerhet med sjukvården. Med landsting, med privat sjukvård, med högskolor och andra. Kanske t.o.m. med GIH i Stockholm eller i Örebro.

Om man ser på vad som händer idag (1983), så är ju Workout väldigt populärt. Är det något fel på fru Fondas jympa?

Jag tror visst att t.ex. Jane Fondas jympa kan ha en hel del att ge. Det är glad musik och det är säkert tilltalande för många att identifiera sig med allt det estetiska där. Men det innebär automatiskt då också att de stöter bort många. Jag tror att både du och jag skulle känna oss lite främmande bland alla de där triksåerna. Och så hela tiden "one, two, three, four" – vilket jag tycker gör att man inte kan uppleva rörelserna ordentligt. Det finns något prestationsinriktat, det är styrt och fruktansvärt inåtvänt som gymnastik betraktat.

Finns det någon form av gymnastik eller annan idrott som du beundrar eller gärna hämtar inspiration från? (1983)

Från praktiskt taget all idrott där man kan se och uppleva något bakom resultaten. Och även från dans och balett som kan stimulera min rörelsefantasi. Sedan kan det också handla om att hämta inspiration från en fjällvandring, att ge sig ut på en skidvandring eller gå ut i naturen i all enkelhet. Och det är mycket detta som jag tycker måste vara drivkraften bakom att skaffa en god kondition – att därmed få möjlighet att uppleva en mängd saker och se sådant man annars inte skulle kommit i kontakt med.

Vad är det egentligen som gör att människor börjar på Friskis & Svettis? Är det av estetiska skäl? (1983)

Ja, det är ofta just de där förargliga ringarna runt magen som gör att man kommer hit. Men, detta är bara orsaken till att man tar sig över den första svåra tröskeln. Sedan fortsätter man för att man har utbyte av det man håller på med. Man upptäcker att det är roligt att röra sig, att man har ett ursprungligt behov av rytm och ett behov av att uttrycka sig med kroppen.

Är det inte lätt hänt att man fastnar i en fixering vid den egna kroppen? (1983)

Jag tror inte risken för det är så överhängande. Det vi håller på med är inte en kroppskult utan snarare en avdramatisering av kroppen som objekt.

Det handlar inte så mycket om utseende som om välbefinnande. I början är kroppen otydlig, men efter ett tag blir den tydlig för sin ägare och får en identitet. Då börjar man kunna lita på sin kropp och då lär man sig lyssna på dess signaler huruvida den mår bra eller dåligt. Plötsligt blir de yttre attributen inte lika viktiga och man vågar uppträda mera självklart och naturligt. Jag är fascinerad av att se hur människor hänger av sig sin identitet i våra omklädningsrum; skolväskor, åtsittande byxor, pansarkostymer, attachéväskor, och palestinaschalar i en salig blandning. Sedan är man nästintill naken och då har man ingenting att gömma sig bakom. Efter några gånger börjar man få förtroende för sin kropp. Och då tror jag man börjar få förtroende och kanske självaktning för sig själv.

Många upplever Friskis & Svettis som utpräglad ungdomsinriktad. Är det så? Måste man vara 25 år och ha pannband? (1983)

Helt fel. I allra första början när vi satte igång, då kanske det på sitt sätt kunde upplevas som en popkultur. Men, idag är det inte så. Det finns ju faktiskt inte 15 000 unga lejon i Stockholm, utan idag ser vi att vår medelålder ligger relativt högt. Och det är inga hurtbullar, motionsdårar eller idrottsmän!

I enkäter har vi sett att 70 % inte har idrottat tidigare, många har tyckt intensivt illa om skolgymnastiken. I stort sett ingen av dem har motionen som huvudintresse. Det tycker jag är positivt.

Om jag nu vill spela tennis tre gånger i veckan istället – får man göra det? (1983)

Självklart. Det måste ju finnas en total valfrihet för var och en att hålla på med det man vill. Bara man gör något. Det vore ju faktiskt utomordentligt trist om alla bara höll på och jympade. Men, jympan är ett förträffligt alternativ att kunna erbjuda en stor mängd människor. Ett kul och kravlöst alternativ där alla kan känna sig hemma. Vem som helst kan inte spela tennis, beroende på en massa saker, och framförallt är det nog inte särskilt stimulerande de första 20 gångerna.

Att de som är inaktiva kan känna ett tryck från dem som motionerar är väl ganska uppenbart, men tror du det kan vara omvänt också? (1983)

Kommer jag in på en fest, och säger till gänget som sitter där, att jag nog inte ska dricka något, eftersom jag ska sticka ut och röra på mig i morgon bitti – då är jag ofta lite obehaglig för de människorna. Då kommer det lilla sneda leendet, den lilla syrligheten om hurtbullen osv. Och det är klart, där kan jag ju visst känna ett visst tryck på mig men jag tror ändå att det dåliga samvetet trycker på mer hos dem. Den här klyftan som så lätt uppstår är inte alls lyckad, för den tenderar att bli större och större; det skapar en känsla av ”vi och dom”.

Det för ju oss utsökt in på vin och annat trevligt. Hur mycket renlevnadsmänniska är ni som håller på i föreningen? (1983)

Jag har svårt att tänka mig dricka mjölk till min Gorgonzola!!

Vad tycker du gränsen går där motion slår över till fanatism? (1983)

Jag hörde talas om någon som sprang mellan hemmet och arbetet varje dag. Och det var 15 kilometer i vardera riktningen. Jag tror inte det är bra att springa tre mil om dagen.

Inte ens om man tycker det är skönt? (1983)

Nej, jag tycker det är ett robotaktigt beteende som måste innebära ett enormt slitage på kroppen. Det kan aldrig vara bra att slaviskt följa samma träningschema. Det viktiga är att man känner efter hur man mår och vad man vill just idag.

Ska man tolka det som att du också är negativt inställd till elitidrott? (1983)

Jag kan i högsta grad njuta av att slå på tv:n för att titta på en Wimbledonfinal med Borg eller en världscuptävling med Stenmark. Men, jag jämför det då med en teaterpjäs, en musikkonsert eller vad du vill. En slags kultur. Däremot är jag övertygad om att de resurser som står oss till buds idag är så begränsade och vårt ekonomiska klimat sådant att resurserna måste fördelas på ett rättvisare sätt. Dessutom finns det inom elitidrotten en utslagningsmekanism som jag har lite svårt att acceptera: Det går många tiotusentals besvikelser på varje stjärna. Besvikelser som man sedan fortsätter att leva med. Därför är det så viktigt att det också finns alternativ till de som innehåller moment av utslagning. Att vi i Friskis & Svettis lyckades ta bort hela prestationstänkandet, det är kanske en liten prestation vi gjort.

Kan du med några data summera var ni står idag (1983)

Allt detta händer utan att det finns en rikstäckande organisation som stödjer alla dessa nystartade föreningar i deras ambitioner. Skälet till att alla dessa föreningar växer fram är att jag ensam nu under min tjänstledighet står och utbildar sjukgymnaster m.fl. som vill använda sig av konceptet på sina arbetsplatser. De startar också föreningar där jag beskriver hur de skall gå till väga. Min tanke när jag startade verksamheten 1978, var att skapa en referensmodell för att visa att det går att bygga upp en verksamhet efter de idéer vi har och det koncept som jag är upphovsman till. Vi har varit några eldsjälar som arbetat intensivt för att skapa modellen, som vi sedan tänkt oss att andra skall kunna ta efter och hämta näring och inspiration ur.

Den typ av verksamhet vi ville skapa gick inte att inrymma i de organisationer som redan finns eller har funnits, och den gick till viss del stick i stäv mot den övriga idrottsrörelsen. Kanske främst för att den helt saknar prestationsmoment.

Efterhand har vi emellertid insett att vi vill vara med och ta ansvar för hur våra idéer och vår filosofi förs vidare, så att inte allt förvanskas och tunnans ut. Det gäller då även att särskilja idealism och kommersialism, att på rätt arenor ta vara på professionalism, och göra en rågång mellan exempelvis kostnader för utveckling av professionella koncept som utbildning, lokaler marknadsföring, utveckling etc. Av det skälet har jag tagit tjänstledigt för att ta fram en utbildningsorganisation och ett utbildningsmaterial för att säkerställa Rörelsens expansion. Jag är upphovsrättsligen ägare av utbildningen och skiljer den starkt från mina ideella insatser i rörelsen. Nu står med andra ord F&S i en skiljeväg där rätt juridisk form måste konstitueras för att säkerställa utveckling och expansion. Själv förordar jag en allmännyttig stiftelse eller ett aktiebolag med allmännyttiga intressegrupper från exvis försäkringsrörelse, F&S rörelsen och undertecknad själv för att säkerställa en framtida ordnad och stark expansion och utveckling.

Vad är det då som gjort F&S till Sveriges snabbast växande idrottsförening och idag dessutom den överlägset största? (1983)

Ja, förutom de nödvändiga grundförutsättningarna för vår idé, d.v.s. produkten/konceptet, producenterna/motorerna, fabriken, distributions och säljkanalen och det stora Fönstret så kan förklaringen sammanfattas i ett enda ord:

Frihet. Inte frihet från ansvar. Utan att ta eget ansvar. Kanske är det frånvaro av regler, disciplin, krav och resultattänkande som genomsyrar det vi håller på med, som gör att vi attraherar människor. Det börjar på motionsgolvet, där man inte måste göra exakt som ledaren gör. Det fortsätter med att ledaren i sin tur har stor individuell frihet att skapa ett program med egen profil. Varje enskild förening runtom i landet ska utifrån vissa baskrav ges så stor frihet, att man kan sätta sin egen prägel på verksamheten.

Likadant på riksplanet: Vi söker oss fram och strävar efter att undvika patentrörelser. Vi vill behålla vår handlingsfrihet och hela tiden utvecklas och lära oss. Inte minst av våra misstag. Friskis & Sveltis fundamentala inställning är, att alla som vill bidra med något till föreningen, har också de facto något att bidra med. Vi ser varje människa som en resurs och ett tillskott till verksamheten.”

Vidare tankar 2006.....

Vad var din egentliga roll i Friskis & Sveltis organisation?(2006)

Jag var uppfinnaren och entreprenören som satt på de viktigaste nycklarna till framgången. Idén F&S bestod av en modell som jag tydligt hade klart för mig hur den skulle se ut och även av de metoder som jag var ensamt kunnig om att kunna bära fram och kommunicera. Metoderna hade jag utvecklat under åren i Schweiz och som Högskolans idrottslärare. Jympans noggrant utvecklade grundkod fungerade som en källkod från vilken vi senare skulle kunna utveckla alla olika jympaformer, och även andra motionsformer. Jämför den gärna med Windows 1.0. Utan 1.0 så skulle aldrig senare utvecklade versioner finnas till. Den var nyckeln till det enorma behov som senare skulle visa sig att den kunde tillfredsställa.

Visionen om ett Friskishus där all kunskap skulle samlas under ett tak tillsammans med deltagare, kunder och andra intressenter ställde även alla upp på, och en speciell kultur växte fram som bara såg möjligheter, och att alla svårigheter skulle övervinnas med rörelse, skratt och musik. Vi var gränslöst rebelliska och gränsöverskridande och accepterade inga jantelagar. Min roll var framförallt att skapa kulturmönstret, fungera som kommunikatör, utbildare och utvecklare, och som en frontfigur som människor kunde identifiera sig med. Man jämförde oss ofta med en tidning där min uppgift var att vara chefredaktör, se till att alla redaktioner uppträdde utifrån samma värdegrund och kommunicerade allt med en gemensam profil. Nyckeln till detta låg i den utbildning som jag själv stod för där jag

utbildade alla motionsledare m.fl. de första fyra fem åren. Samtidigt var jag också dess marknadsdirektör.

Vilka var F&S framgångsnycklar vid starten, och hur uppfanns de? (2006)

Jag har redan nämnt den viktigaste – *produkten jympan* och alla de beteckningar respektive namn jag satt på verksamheterna. Viktiga var också de 8 ledare som följde med mig och ställde upp första terminen och fungerade som ”*producenterna eller motorerna*”. Viktigast var kanske att vi själva av egen kraft kunde utbilda nya ledare som kunde klara anstormningen i alla lokalerna. Under de fyra första åren stod jag helt själv för hela den utbildningen. Under den här tiden försökte jag i långsam takt utbilda sjukgymnaster och idrottslärare till att bli utbildare efter en utbildningsplan som jag utvecklade. Den kunde börja ta vid först efter de fem första åren och var nyckeln till att jag senare (1985) kunde överlämna stafettpinnen till andra. En medveten strategi som även dokumenterats i styrelsebeslut för att säkra rörelsens expansion.

De övriga ”*producenterna*” var vår fantastiska första outtröttliga, kunniga styrelse som helt oavlönat engagerade sig dag och natt i verksamheten på alla plan.

”*Fabriken*” var inledningsvis Salénrederiernas motionslokal bakom NK i Stockholm. Dit var anstormningen morgnar, luncher och kvällar enorm. Min viktigaste kontakt vid skapandet av F&S var pionjären och entreprenören Christian Kajser som drev företagshälsovårdscentralen Oxen som hade Salénrederierna, Föreningssparbanken (där vi fick lokaler för Friskis), m.fl. medlemsföretag. Christian kopplade mig samman med styrelserna för företagen, och jag lyckades utverka så att vi kostnadsfritt första året kunde utnyttja deras lokaler, samtidigt som deras anställda kunde delta kostnadsfritt i verksamheterna. Det ledde till succé. Redan andra året så deltog 69 % av alla anställda minst 1.9 ggr per vecka i jympan. Saléns ägare Sven Hampus Salén var en stor anhängare av konceptet tillsammans med personalstiftelsen.

”*Butiken*”, d.v.s. försäljnings- och distributionskanal var resebyrån Snöresor. Där hade jag själv arbetat flera säsonger, inte minst som reseledarchef och flygplatschef för charterdestinationerna på Genève och hade goda kontakter med ägarna till byrån. Snöresor hjälpte till att sälja våra deltagarkort och köerna ringlade hundratals meter från affären på Birger Jarlsgatan ner till Stureplan. Det väckte en enorm uppmärksamhet i tidningar och media. Tack Micke Berglund och Göran Guggenheimer m.fl.

”*Fönstret*”, d.v.s. den stora marknadsföringskanalen var Dagens Nyheter som spelade en avgörande roll för den snabba tillväxten, och inte minst för att vi nådde helt nya målgrupper. Marknadsavdelningens chef Cian Lund såg redan 1979 hur vi värmdes upp hela startfältet vid Lidingö och Rösjöloppen. 1981 startade DN-jympan som medförde en enorm tillströmning av framförallt nya inaktiva deltagare. Med hjälp av Runt Stan redaktionerna spred vi sedan konceptet vidare till alla kranskommuner och startade upp nya föreningar. DN-jympan blev förebild för alla efterföljande dagstidningar som landet runt ställde upp och stöttade F&S jympans utbredning.

Hur kraftig är explosionen sedan starten? (2006)

Idag räknar föreningen i Stockholm 60.000 medlemmar och finns i de flesta större förorter. Rörelsen totalt sett samlar mer än 370. 000 medlemmar i 170 föreningar över hela Europa, framförallt Sverige och Norge. Ändå vill jag säga att tillströmningen var som kraftigast de första tre åren mellan 1982 till 1985, då jag deltog i att starta 55 föreningar, och vi hann bli mer än 50 000 deltagare. Sedan dess har det gått lite mer kräftgång med en normalt inbyggd tröghet i organisationen, som vanligtvis sker i alla institutionaliserade organisationer efter en tid utan övergripande nyskapande.

Vilken plats har Friskis & Svettis tagit i den Svenska idrottsfamiljen; d.v.s. Svenska Riksidrottsförbundet? Har organisationen blivit accepterad? Om inte varför? (2006)

Riksidrottsförbundet är i huvudsak en organisation för tävlingar och tävlingsförberedelser. Förbundet redovisar sådär 1,5 – 2 miljoner aktiva tävlingsidrottare. Målet är att tävla och prestera för att nå resultat, efter mätbara former, bundna av uniforma regler ofta kopplade till maskiner och redskap där man ser på människan som ett objekt. Verksamheten omfattar elitidrott, där deltagarna skall vara värda att ses på samma sätt som på opera eller teater, eller i tävlingsidrott där man tävlar för att vinna

över tvåan eller femman eller sig själv, efter individuella mål. Exempel är Marathon, Vasalopp, Vätternrundor etc. Motionsidrotten med Korpen och Gymnastikförbund, eller där man individuellt tränar kroppen för att bli starkare, smidigare och gärna kör en och en samma runda på ett unisont sätt utan att fråga sig varför. I mitt F&S ser man på kroppen som ett subjekt och rör sig för att uppleva sig själv här och nu på samma sätt som ett barn söker sig själv i leken eller på sina nyfikna strövtåg. F&S kan vara både motionsidrott och existentiell idrott. Av ovanstående skäl har Friskis & Svettis aldrig blivit accepterat fullt ut, om än bråkdelen av halvvägs, eftersom vi inte anses tillhöra familjen. I Riksidrottsförbundet finns många vinnare. Men, på varje vinnare går det också massor av förlorare. I F&S finns bara vinnare, eftersom de övervunnit trösklarna och återfunnit rörelseglädjen som de kanske förlorade redan under sin uppväxttid.

F&S hör därför inte hemma i Riksidrottsfamiljen utan snarare på samma arena som Friluftsförbundet som står oss oerhört nära i ovanstående beskrivning. Friluftsförbundet är en ideell organisation i högre grad än de flesta F&S föreningar idag. Organiserad i en allmännyttig stiftelse. Jag försökte 1984 med konststycket att slå ihop de båda organisationerna, men misslyckades av skäl som att man var rädd om sin egen identitet. Sedan dess har jag fått flera erkännanden att det var Friluftsförbundets största misstag under hela sin levnadshistoria. Tyvärr sorgligt för oss båda.

Är Friskis & Svettis att förlikna med hälsa? (2006)

Jag ställde mig frågan 1984 när jag var ute på en välförtjänt och lång semester efter många års hårt slit – att kunna se min baby F&S mogen, flygfärdig och självständig. Under tre månader resten jag med min gravida blivande älskade hustru Lena och hann tala om framtiden och hur den borde se ut. Vi hann ifrågasätta våra liv och dess innehåll, drömma och planera. Jag hann reflektera över åren av slit med massor av glädje, men också över sorg och besvikelser. Jag var nästintill slut och behövde fylla på med energi. Kondition hade jag i övermått även om kroppen började säga ifrån.

Var Friskis & Svettis synonymt med hälsa frågade jag mig? Svaret jag gav mig var att det i lagom proportioner var hälsosamt. Jag läste säkert 15 böcker under resan, precis som förr, försjunken i en tillvaro där tid och rymd upphörde att existera. Fick tillbaka lugnet, skrattet och förstod att den tillvaron var lika hälsosam som ett intensivpass fullt med entusiasmerade deltagare som åt upp mig. Nej hälsa är något annat förstod jag när Viktor Frankels bok "Meningen med livet" låg i knäet och slukades från pärm till pärm. När Aaron Antonovskys böcker på engelska av en händelse sedan landade i mina händer så vände det upp och ned på tillvaron. Frågan om frisk och sjuk, hälsa och ohälsa, sund och osund, vital och brist på vitalitet, blev nötter som jag tvingades knäcka koden till. Strukturera och finna former för att hitta metoder och modeller som skulle kunna finna former för ökat välbefinnande hos enskilda personer, grupper och avdelningar, för företag och organisationer. Där är jag i dag och har lyckats.

Finns det några personer du framför allt framhåller som viktigare än någon annan för F&S utveckling? (2006)

Utan Christian Kajser som var Oxens och Östermalms Företagshälsovårds VD hade jag aldrig fått kontakten med Salénrederierna och sjukgymnasten Margaretha Signell och på detta sätt kunna koppla greppet om lokaler på Saléns och Föreningssparbanken. Utan Göran Guggenheimer och Mickael Berglund på Snöresor hade vi aldrig haft en säljkanal för deltagarkort och information. Utan första styrelsen och personer som Mikael Berman, som var en kreativ ordförande, Eva Lindroth som pilade iväg med mitt namn till reklambyrån Essen och gjorde logotypen, eller de övriga styrelseledamöterna och ledarna så hade vi aldrig kommit igång. Utan föreningens främste ordförande, borgarrådet Carl Cederschiöld, så hade föreningen splittrats och inga dynamiska beslut tagits. Utan den fantastiske Valter Axelsson så hade inga egna lokaler kunnat utvecklas som Friskishuset eller hans seniorjympa kommit igång. Valter är Friskisrörelsens i mina ögon främste representant som alltid gjutit olja på vågorna och varit dess i särklass mest ideelle ledare och person. Utan min tidigare hustru Lena hade inget professionellt profilpaket som stämde med idé och verksamhet vuxit fram. Hon var fantastisk med texter, Friskispress, bilder och allt grafiskt nytänkande som gav föreningen en professionell profil. Reklambyrån Ericsson, med Mats Dafnäs stöd för mig och Lena, var en direkt anledning till att vi kunde arbeta professionellt, och samla all kommunikationskompetens under ett tak, något som

idrottsrörelse eller liknande aldrig lyckats med tidigare. Annika Johansson var en strukturerad sjukgymnast som efter ett par tre års tid efter starten kom in i verksamheten, och inledningsvis skapade förutsättningar för den mer anpassade jympan som Lätt-, Rygg- och Vattenjympa att finna sina former. Ett utmärkt bollplank när jag byggde upp utbildningsmaterial och senare även i utbildningssammanhang där hennes pedagogiska lugn kom väl till pass. Mina kontakter med vetenskapsmän och lärde som professor P O Åstrand vid GIH, samt professor Torbjörn Stockfeldt vid pedagogiska Institutionen på Stockholms Universitet och den intellektuella Ana Martinez matade mig med råd och skapade kreativa stunder som jag inte kunde finna någon annanstans.

Vilka personer känner du har bidragit till din egen utveckling och vilka personliga minnen har du speciellt som du skulle vilja framhålla? (2006)

Under två år gick jag på psykoanalys fyra dagar i veckan. En jobbig och smärtsam, men helande process, som gav mig kraft att orka gå vidare. Att börja finna ett par nycklar i min egen personlighet som öppnade upp för mig själv och skapade en självinsikt och självrespekt som var förutsättningen för att vidareutveckla mig själv och gå vidare i tillvaron. I Friskisrörelsen var naturligtvis kontakten med alla människor viktig, men jag kan inte säga att de utvecklade mig. De som snarast skapade förutsättningar för min egen utveckling var nog den löpande och fina kontakten med Torbjörn Stockfeldt, paret Ana Martinez och Harald Norbeli, min egen Lena, och psykoanalytikern. Tiden efter Friskisfallet och tillvaron med Liv & Lust så har naturligtvis Mats Dagnäs, Björn Claesson, Gunnar Lewander, Henrik Frenkel på tidningen Chef, kontakten med mina barn och tidigare hustru varit näringen och energin som jag hämtat kraft från.

Den största rörelseinspiratören jag mött var nog min vän Bedu Annan från Ghana som jag betraktar som en blods broder. En kär vän med en intellektuell förmåga och kreativitet utöver det vanliga. Visionär och känslig konstnär i en och samma person. Min resa med honom till dansens Ghana var en upplevelse utöver det vanliga. Förra årets bilresa 630 mil ner genom Saharas ökenområden till bl.a. Senegal och danserna i de små byarna gjorde att jag återupplevde alla stunder vi hade. Bedu gick tyvärr bort 2002 och jag saknar honom än idag oerhört.

Jag har under åren mött så många fantastiska människor inom arbetet, på min fritid och under alla spännande resor. Kan räkna tusen och åter tusen tillfällen. Att se sin höggravida hustru Lena leda ett jympapass med 700 deltagare i Rålabshovsparken, lycklig och stark med en känsla av oövervinnlighet värmer. Samma sak när jag spontant gick ner dagen efter födseln ledde ett eget pass och spontant uttryckte att det var min lyckligaste dag, ja då värmdes applåderna. Våra alpvandringar i norra italienska alperna med Sportresor och medlemmar, mina seglarläger i Finnhamn, kajakturer i skärgården eller skridskohelger har varit härliga höjdpunkter. Men, det finns långt många fler och av annat slag.

Har du några måttor för livet?? (2006)

1978 vid F&S tillblivelse var det "Lev Skönare". Stämmer i sig fortfarande. Det följdes några år senare av "Hälsa skapar inte alltid glädje, men Glädje skapar alltid hälsa". På en långresa för mer än 20 år sedan med Lena kom vi till en liten ö i Stilla Havet, där man 30 år tidigare levde som kannibaler, men nu lyckligtvis var religiösa. Deras motto var "We gather together, because we need each other". Med alla de projekt jag alltid haft för ögonen har ett måtto även etsat sig in i mitt medvetande och det är "En tusenmilafärd börjar alltid med första steget". Alla dessa har fortfarande sin plats och kan kompletteras med ytterligare ett par.

Har du några egna tankar och reflektioner om framtiden för såväl dig själv som för föreningen? (2006)

Först och främst måste föreningen se och erkänna sin egen ursprungshistoria. Därefter reglera sina utestående förpliktelser. 1984 kom vi överens om en ersättning om 10 kr per medlem för hela utbildningskonceptet i en löpande royalty. Jag har hållit min del i avtalet men föreningen har ännu inte uppfyllt sin del.

När det väl reglerats är min intention att erbjuda F&S att bli en av flera intressenter i en allmännyttig stiftelse under namnet "En Frisk Ide. Jag är beredd att avsätta hälften av den löpande 10-kronans

royalty till den stiftelse som här nedan beskrivs. Dessutom erbjuda Friskis & Svettis plats i dess beslutande organ, styrelsen.

Nedan följer redan formulerat huvudändamål med förtydligande.

§ 1 Stiftelsens ändamål

Stiftelsens huvudändamål är:

Att förändra befolkningsgruppers livsstil, arbetsförhållanden och allmänna levnadsförutsättningar där miljöbegreppet i vid bemärkelse prioriteras med målet att bidra till fysiskt, mentalt och andligt välmående. Det långsiktiga arbetet skall vila på såväl vetenskaplig grund som på gammal beprövad "vetskap".

Förtydligande:

Att verka för att skapa en brygga mellan det sjuka och friska, genom en kedja av aktiviteter som möjliggör för människor att finna förutsättningar att ta ansvar för sin egen hälsa, och att klättra från minus eller noll hälsa till plushälsa. Denna sluss kommer att erbjuda människor i utanförskapet att förbättra sin livsstilskompetens och öka sitt välmående.

Att verka för det hälsosamma ledarskapet som vilar på såväl goda värderingar för det mänskliga ledarskapet som på goda värderingar för balans mellan familj och arbetsliv.

Att verka för att utveckla det s.k. hälsoorienterade ledarskapet som skapar hälsa och välbefinnande i vid mening, genom att skapa en vital, sund och frisk arbetsstil som stimulerar omgivningens livsstil.

Att verka för s.k. integrerad medicin dvs. att skolmedicinen och icke fullt ut etablerade komplementära metoder samlas under ett tak.

Att bidra till humanprojekt i och utanför Sverige

Av textinnehållet ovan framgår klart och tydligt, att vikten läggs vid att bygga den brygga och sluss mellan det sjuka och friska, med aktiviteter som gör det möjligt att ta eget ansvar för att öka sitt eget välbefinnande.

En andra tanke som vore värd att pröva vore en ordentlig omorganisation av Friskisrörelsen. Enligt min uppfattning håller F&S på att bli en koloss på lerfötter av samma format som flygindustrin under 1980 till 2000 - talet. Den skulle behöva reformeras på samma sätt som lågbudget alternativens Ryan Air, men med samma folkliga attityd, enkelhet och allomfattande innehåll som IKEA. Jag tror även på att tvinga ner beslut till varje enskild lokal och att komplettera konceptet med ett övergripande servicebolag som säljer tjänster efter marknadsmässiga villkor. Allt enligt ett franchiseupplägg. Då tror jag det finns en chans till förnyelse och utveckling i Friskisrörelsen.

En annan reflektion är att föreningen eller folkrörelsen inte lyckats nå ut till våra medborgare i förorter runt om i landet – förorter som tex. Rosengård i Malmö, Botkyrka, Rissne, Rinkeby, m.fl. förorter i Stockholm eller i Göteborgsförorterna Biskopsgården, Angered eller Bergsjö m.fl.

För egen del ter sig framtiden spännande. I mitt eget företag Liv & Lust AB kommer vi snart kunna presentera en för arbetsmarknaden viktig produkt - Fysiska Funktionsbedömningar - som jag anser kommer bli ett nödvändigt och viktigt komplement vid i första hand nyanställningar, men också som ett löpande servicestöd för arbetsgivare och arbetstagare. Rörlighetstester, muskeltester och syreupptagningstester har utförts på en slumpmässigt utvald grupp av vårdbiträden och undersköterskor och tester på stillasittande personalgrupper kommer att utföras under våren 2006. Insamlade data kommer att värderas och nivåbestämmas av bl a prof. Bengt Saltin i Köpenhamn, prof. Ewa Wigéus-Tornquist och docent i ergonomi Lena Karlqvist på Arbetslivsinstitutet i Stockholm. I framkomna nivåer kommer det tydligt framgå för angivna yrkesgrupper miniminivå av *syreupptagningsförmåga/kondition, muskelstyrka* och *rörlighet* dvs ett mycket konkret verktyg med angivna nivåer som man måste uppnå för att orka med sitt arbete och för att ha krafter kvar till en aktiv fritid.

Min utvecklade produkt Hälsoplanen™ kommer att vidareutvecklas och i än större utsträckning etableras ut i Franchisesamarbeten med intressenter i den förebyggande vården som text FHV.

Varför har inte Friskis & Sveltis fått större betydelse utomlands än där det står idag? (2006)

I London drog en entusiastisk svensk ledare igång jympa med två pass i veckan. Likaså i Paris, Amsterdam, Hamburg, Zürich, Köpenhamn, Singapore, Kuwait, Bahrain, New York. Listan kan göras ännu längre. Det var entusiastiska ledare med ett härligt engagemang för att leda, oftast ett gäng svenskar i den utländska kolonin. Det fanns dock inget engagemang för att skapa en landsomfattande verksamhet. De var inte entreprenörer i dess rätta bemärkelse. Samtidigt saknas det stöd från den centrala organisationen. Jämför med 7 Eleven GANT, Mac Donalds, ja alla dessa franchisetagarorganisationer som licentierat ut konceptet efter tydliga regler och ställt krav. Samtidigt har de letat upp rätt personer och skapat incitament för en expansion som kommit alla till del. Denna form saknar F&S och därför finns inte förutsättningarna att lyckas på samma sätt utomlands med alla dess olika förutsättningar. Paris är ett utmärkt exempel där svenska klubben har drivit samma verksamhet i 22 år med lika stort antal medlemmar (ca 200) som första året. Nu finns där en avknoppning Gym Suedoise som redan efter några år räknar det tiodubbla 20.000. Norge är undantaget. Närheten till Sverige och Maddan Bodings insatser har varit annorlunda. Bryssel likaså eftersom det ligger i anslutning till EU-parlamentet med mängder av svenskar.

Hur länge stannade du själv kvar i organisationen och hur såg utvecklingen ut? (2006)

Jag stannade under nästan 8 år och tog verksamheten från den första motionären till över 50.000 medlemmar fördelade över 55 föreningar. De följande 21 åren har man startat ett hundratal lokalföreningar till och 7-dubblat medlemsantalet, på den bas som var lagd..

När tog du din ”Mats ur skolan” och varför? (2006)

Sommaren 1985 hade jag mina avslutande kurser där jag utbildade de sista motionsledarna. De färdiga utbildningsledarna som skulle ta över stafettpinnen efter den utbildningsplan som jag själv varit arkitekt till. Denna plan följer man än idag. Samtidigt överlämnade jag ett färdigt utbildningsmaterial till Stockholmsföreningen efter det avtal vi träffat några år tidigare. Copyrighten för detta ägde mitt och Lenas bolag Friskt Vågat, i vilket även Annika Gärderud efter en tid fick vara delägare. Avtalet var även reglerat med företaget Friskt Vågat. Hela upplägget byggde på att jag själv personligen finansierade utbildningsmaterialet med utbildning av utbildningsledare och färdigställande av utbildningsplaner mm genom att jag tog tjänstledigt under några år från Stockholmsföreningen.

Allt var ett välpaketerat koncept, som Friskisrörelsen skulle få överta eller genomföra i samarbete med mig i ett bolag, som vi gemensamt skulle äga till tre lika stora delar, tillsammans med en utomstående finansiär, ett försäkringsbolag. Föreslaget försäkringsbolag var Skandia. Ett avtal upprättades, som innebar att jag fram till dess att det konstituerades med nya ägare skulle få en royalty. Detta eftersom jag överlämnade min professionella kompetens i andra händer. Vi slöt därför ett avtal om detta, som ännu efter 20 år inte är reglerat. Detta blev också inskrivet i mitt anställningskontrakt.

Vad har hänt sedan dess? (2006)

Jag förde åtskilliga gånger fram min talan till såväl F&S Riksråd som Stockholmsföreningen, men fick alltid svaret att det inte fanns vare sig pengar eller tid att diskutera frågan. Ibland lovade man att återkomma efter interna diskussioner. Löften som aldrig uppfylldes utan under en längre tid förhalades. Jag hade en liten familj att försörja och det var bara att kasta sig ut på marknaden för att skapa medel till att försörja oss. Att då driva en juridisk process kom inte i mitt sinne. ”De kommer säkert att fullgöra sina plikter mot mig” var mitt resonemang.

Min räddning var en engagerad skara med Mats Dagnäs i spetsen (delägare i vårt bolag Friskt Vågat och ägare till den reklambyrå där vi satt och jobbade) samlades runt mig för att ge stöd. Hans Åkerblom; Lots, Birgitta Wistrand; Positiva Sverige, Styrbjörn Bergdahl, Hans Undin, Gunnar Backlund och Styrbjörn Bergdahl från Skandias ledning. Den viktigaste av dem alla var trots allt min hustru Lena som var enormt engagerad och en ryggrad mitt i allt. Jag hade startat bolaget En Frisk Idé, som min bok tillhörande utbildningsmaterial fick sitt namn efter. Dagens Industris Chefredaktör Hasse Olsson sökte upp mig och bad mig bli krönikör i Dagens Industri. Mitt uppdrag blev att skriva om livsstil, motion, hälsa och välbefinnande! Det hann bli 14 fantastiska år med underbara WeekEnd-redaktörer som inte minst med Jonas Florén som bollade idéer och utvecklade mina tankar. Lena var min redaktör som på hemmaplan var bollplanket med idéer och text, hjälpte mig strukturera och skära ner materialet. Under ett antal år var jag även krönikör i min vän Henrik Frenkels media, dvs. Tidningen Chef som allt sedan dess bär frukt i mitt engagemang som jurymedlem i Kompetensgalans grupp Hälsofrämjande Ledarskap. En tävlingsklass som min forskning i ledarstilens betydelse för hälsa och livsstil varit starkt bidragande till.

Vad har Friskis & Svettis historien medfört för din egen skull? (2006)

Att få vara med och se människor växa och utvecklas är kanske mer spännande än något annat. Det innebär ju en dialog och en dialektik som förstärker i båda riktningarna. Det är inte antingen jag eller de som utvecklas, utan givandet och tagandet adderar massor av mervärden för oss alla. Ett antal människor har också blivit sanna vänner, andra försvann i samband med att jag lämnade Friskis. Man lär sig att se vad riktig vänskap innebär. Spännande att få träffa så många olika människor med så olika egenskaper. Jag tvingades att upptäcka en rad saker och mitt självförtroende och självkänsla växte tillsammans med min självinsikt.

Att jag också fick bekräftelse på att jag dög, - när DN 1981 gav mig ett Kulturpris för mina insatser för Stockholmarnas hälsoutveckling etc., eller när Dagens Industri gav mig ett hedersnämmande när de delade ut pris till årets tjänsteföretag 1991. Framst var kanske att få sitta till höger om drottningen 2003, gå upp på Nalens scen, och inför 150 gäster från Sveriges absoluta samhälls- och näringsliv, ta emot Smilbandsakademiens pris ur kungens hand. Mottot var ”För att ha gjort Sverige gladare och friskare”. Det var stort och något jag behövde. Det var en enorm känsla, eftersom jag som barnhemsbarn inte fick det stöd som jag behövde i min uppväxt.

Glädjen över att se hur mina idéer växer vidare stärker mig ofta, jag ser att jag lyckats ge samhället något det behövde. De underbara utbildningsveckorna då jag tillsammans med sjukgymnasten Ulla Kothe Nilsson utbildat mängder av sjukgymnaster, sköterskor, läkare, hälsopedagoger, idrottslärare m.fl. Ulla är den mest kompetenta utbildaren i ämnet jag arbetat tillsammans med och en fantastisk pedagog. Kort sagt. Det hänger bara på engagerade entusiastiska människor som får stöd i sina åtaganden och att vi tror på deras inneboende krafter och förmågor.

Alla de fina minnen jag bär på från Friskis tillblivelse, utveckling och utbredning som jag fått delta i värmer, inte minst när jag fortfarande regelbundet går ner i Salénlokalen i Stockholms city och möter alla gamla motionärer som än idag rör sig. Att möta härliga ledare på golvet som Micke Ringvall och Mats Jansson, då känner jag mig tacksam och glad och tror på en framtid. Att bemötas med ett leende i entrén av de trevliga receptionisterna förstärker..

PS:

Det här är en del i en framtida bok om F&S födelse, utveckling och mognad. Även fortsättningen med Liv & Lust kommer att finnas med. Boken kommer att kompletteras framför allt med att många av

F& S Rörelsens förgrundsgestaltar kommer att tillfrågas om att få beskriva sin egen största begivenhet och minne. Det skall leda till att bli ett uppslag av korta artiklar som beskriver verksamheten på ett personligt färgat sätt och blir till en kavalkad av sprudlande händelser och bilder. Kanske något som stimulerar till ännu mer engagemang och utveckling?? Något som bär Friskisideen framåt..